

**Фоменко Олена Ввлеріївна,**  
*кандидат педагогічних наук, доцент, доцентка  
кафедри фізичного виховання та спортивного вдосконалення,  
Комунальний заклад «Харківська гуманітарно-педагогічна академія»  
Харківської обласної ради, м. Харків, Україна*

**Жамардій Валерій Олександрович,**  
*доктор педагогічних наук, доцент, доцент кафедри фізичної та  
реабілітаційної медицини, Полтавський державний  
медичний університет, м. Полтава, Україна*

## **«СПОРТИВНА МЕДИЦИНА» ЯК ФАХОВИЙ ІНСТРУМЕНТ ДЛЯ ПІДГОТОВКИ ТРЕНЕРА З ФІТНЕСУ**

Спортивна медицина стала необхідною складовою сучасної тренерської практики в галузі фітнесу. Знання з освітнього компоненту «Спортивна медицина» допомагає тренерам краще розуміти фізіологічні та медичні аспекти тренувань, зменшує ризик травм та сприяє покращенню результатів клієнтів [1]. Ми вважаємо, що роль спортивної медицини як фахового інструменту для підготовки тренера з фітнесу дуже важлива та актуальна.

Розглянемо аспекти впровадження в освітній процес здобувачів освіти матеріалу з освітнього компоненту «Спортивна медицина».

*По-перше*, знання анатомії та фізіології. Однією з ключових складових спортивної медицини є розуміння анатомії та фізіології людського тіла. Тренерам необхідно знати, як працюють різні м'язові групи, які фізіологічні процеси відбуваються під час тренування, та як впливати на них для досягнення конкретних цілей [2]. Наприклад, знання процесів аеробного та анаеробного обміну речовин дозволяє тренерам ефективно планувати тренувальні програми з урахуванням потреб клієнтів.

*По-друге*, профілактика та реабілітація травм. Спортивна медицина надає тренерам інструменти для запобігання та ефективного керування травмами. Знання про типові травми, фактори ризику та методи профілактики допомагає тренерам розробляти безпечні тренувальні програми. Крім того, засоби реабілітації після травм дозволяють тренерам допомагати клієнтам швидше відновитися після травматичних подій та повернутися до активного життя.

*По-третє*, моніторинг здоров'я та фізичного стану. Спортивна медицина надає тренерам інструменти для моніторингу здоров'я та фізичного стану клієнтів. Вимірювання параметрів, таких як пульс, кров'яний тиск, рівень глюкози та інші, допомагає тренерам визначити індивідуальні характеристики клієнта та пристосувати тренувальні програми для досягнення оптимальних результатів без ризику для здоров'я.

*Вчетверте*, дієта та харчування. Спортивна медицина також включає в себе знання про харчування та дієту. Тренерам важливо розуміти, як правильне харчування впливає на ефективність тренувань та досягнення фітнес-цілей. Вони

*VI міжнародна науково-практична конференція «Сучасні тенденції та перспективи розвитку якісної підготовки майбутніх фахівців фізичної культури і спорту в умовах ступеневої освіти» (Полтава – Лубни, 18-19 квітня 2024 р.)*

можуть надавати клієнтам поради щодо раціонального харчування, використання додаткових добавок та контролю ваги.

**Висновки.** Спортивна медицина є важливим інструментом для тренерів з фітнесу, оскільки вона допомагає їм краще розуміти фізіологічні та медичні аспекти тренувань, запобігати травмам, моніторити здоров'я клієнтів та пристосовувати програми тренувань до їхніх індивідуальних потреб. Володіння знаннями спортивної медицини дозволяє тренерам забезпечити безпечне та ефективне навчання своїх клієнтів, що сприяє досягненню оптимальних результатів у фітнесі та здоров'ї загалом.

**Ключові слова:** спортивна медицина, навчання, здобувач вищої освіти.

### **Список використаних джерел**

1. Спортивна медицина: підручник для студентів та лікарів / За заг. ред. В.М. Сокрута. Донецьк: «Каштан», 2013. 472 с.
2. Василенко М. М. Професійна підготовка майбутніх фітнес-тренерів у закладах вищої освіти: теорія та методика: монографія. Київ: «Центр учбової літератури», 2018. 524 с.

**Шинкарьова Олена Дмитрівна,**  
*доктор філософії, доцент, доцентка кафедри  
олімпійського та професійного спорту,  
Державний заклад «Луганський національний університет  
імені Тараса Шевченка», м. Полтава, Україна*

## **НЕТРАДИЦІЙНІ ВИДИ СПОРТУ ТА РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ ЯК ЗАСІБ ПІДВИЩЕННЯ ЕФЕКТИВНОСТІ ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧОЇ РОБОТИ**

На сучасному етапі розвитку української держави активізувалася увага до здорового способу життя студентів та здоров'язбереження у зв'язку зі змінами в стані здоров'я майбутніх фахівців, а саме: зі зростанням захворюваності у процесі їх професійної підготовки і подальшим зниженням їх працездатності, у результаті чого знижується продуктивний потенціал суспільства. Це обумовлено посиленням негативних впливів економічних, екологічних та соціальних факторів. Одна з головних причин такої ситуації – недостатня фізична активність [6, с. 54].

Намагання вирішити зазначену проблему на теоретико-методологічних засадах так званого «масового спорту» і традиційної фізичної культури не приводять до суттєвих результатів. Спортивна діяльність як вид фізичної культури має тривалу історію, але очікуваного ефекту у практиці фізкультурно-оздоровчої роботи з населенням не дає. Очевидно, відсутність належного ефекту